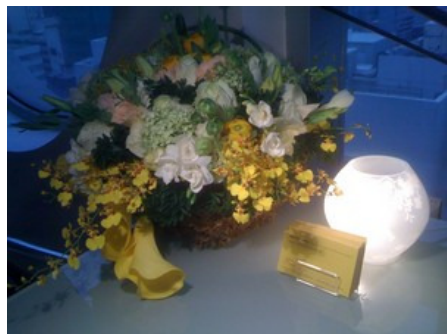


2009-05-22 更新

面對壓力 根治情緒病



香港人普遍壓力大，加上金融海嘯、減薪、裁員潮不絕，憂慮更甚。倘若壓力得不到適當的處理，便有機會患上情緒病。據近年的統計資料顯示，香港平均每五個人當中，就有一人受到情緒病的困擾¹。若未能及時察覺自己的情緒問題與及得到適當的治療及輔導，便有機會發展成情緒病，嚴重的更會做出傷害自己的行為。



美國心理治療協會心理治療師 Mandy Leung 指出，香港人最常患的情緒病有經常焦慮症 (Generalized Anxiety Disorder) 及抑鬱症 (Depression)。經常焦慮症會令患者長期處於緊張和焦慮狀態，並產生不合理的擔心和憂慮，情況會持續三個月或以上。其症狀包括心情無法安靜、肌肉繃緊、失眠等，嚴重影響日常工作和生活²；至於抑鬱症的患者，除了感到情緒低落和憂鬱外，食慾及體重亦會突然減少或增加、對事情失去興趣、思想及反應變得遲緩、自卑自責，甚至有妄想、幻聽或輕生的念頭³。

大眾如何看情緒病？

一般來說，偶爾感到焦慮或抑鬱，未必真的是患上情緒病。然而，若因為患者擔心遭到歧視而不敢告訴別人，卻往往會令情緒無法獲得有效的紓解而有機會發展成為一種病態。隨著社會認知進步，人們對情緒病了解多了，開始懂得抱正面態度，接受情緒病治療。Mandy 續道：「情緒病就像傷風感冒一般，現在很多病人會同親友及同事講自己患了情緒病，希望獲得別人的支持及援助，這對患者有很大的幫助。」



治療情緒病的方法

心理治療師及臨床心理學家一般會向情緒病患者心理輔導協助改善情緒，其中包括支援性心理治療、行為治療、認知治療、壓力管理及家庭治療等¹，從認知及行為方面治理情緒病。Mandy 解釋道：「療程主要以輔導、面談為主，探討病人的情緒問題所在，幫助他們改變思考模式，以及進一步了解自己的信念、價值觀、行為模式和個人潛能。而有需要的病人可配合專科醫生的藥物治療，令病情得以

控制、改善。」

心理治療有助尋找問題根源

根據 Mandy 的個人經驗，很多求助個案是因為患者曾在兒時或一些重大事件中心靈受了創傷，而這些負面情緒一直埋在其潛意識裡，直接影響了日後的生活行為。Mandy 續道：「透過一些心理治療，如行為認知、身心語言程式、完型治療等，可讓心理治療師把病人潛伏的問題抽絲剝繭、分析及拆解，以幫助病者找出問題的根源，釋放負面情緒。」其實許多情緒病患者經過適當的治療後，都可以完全康復，重過正常的生活。所以只要盡早正視、尋找問題根源，都可以避免讓病情惡化。

資料提供：美麗人生會客室 -

美國心理治療協會心理治療師 Mandy Leung

電話：(852) 2891 8000

網址：<http://www.lifeisbeautiful.hk>

資料來源：

1.香港健康情緒中心

<http://www.hmdc.med.cuhk.edu.hk/mooddisorder/mooddisorder.html>

2.香港公教婚姻輔導會

http://www.cmac.org.hk/chi/f_service8.html

3.香港大學李嘉誠醫學院

<http://www.hku.hk/facmed/healthedu/issue161/issue161.pdf>